

## **IDROTT, DIDAKTISK INRIKTNING I**

### **PHYSICAL EDUCATION WITH A DIDACTICAL PERSPECTIVE I**

30 högskolepoäng - 30 credits

---

**Kurskod:** LBIDI1

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrott

**Fastställd av:** Institutionen för rörelse, kultur och samhälle 2023-08-11

**Version:** 5.1

**Gäller från:** Höstterminen 2023

---

### **Särskild behörighet**

Ingen särskild behörighet.

### **Lärandemål**

Studenten skall kunna:

#### **Delkurs 1 - Idrottslära grund I**

##### *Kunskap och förståelse*

- Visa kunskap och förståelse om olika kroppsliga rörelsepraktiker i varierade miljöer,
- redogöra för ämnesdidaktiska begrepp.

##### *Färdighet och förmåga*

- Visa färdigheter och förmåga i en bredd av rörelsepraktiker i förhållande till kropp, rum, tid, kraft och redskap,
- skapa förutsättningar för lärande som utvecklar allsidig rörelseförmåga utifrån teorier och modeller om motorisk utveckling, lek och säkerhetsaspekter,

##### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- värdera ämnesdidaktiska val i relation till barn och ungdomars skilda behov och förutsättningar.

#### **Delkurs 2 - Idrottslära grund 2**

##### *Kunskap och förståelse*

- Visa förståelse och kunna redogöra för ämnesdidaktiska begrepp och modeller, för att kunna utforma och utveckla idrottslärans rörelsepraktiker,

- gestalta kropp, relation, dynamik, form och rum i rörelse och dans med eller utan musik,
- inta rollen som aktör i olika bollekar och enklare bollspel,
- simma i mag- och ryggläge samt behärska livräddning i och vid vatten.

*Färdighet och förmåga*

- Välja och tillämpa metoder och arbetsformer i skilda rörelsepraktiker med beaktande av säkerhetsaspekter och förhållningssätt.

**Delkurs 3 - Idrottsvetenskap med samhälls- och historiska perspektiv**

*Kunskap och förståelse*

- redogöra för den svenska idrottskulturens och kroppsövningsämnetts framväxt ur ett historiskt perspektiv,

*Färdighet och förmåga*

- Reflektera över idrottens roll och funktion i samhället utifrån grundläggande vetenskapliga perspektiv,
- reflektera över idrottens roll och funktion i samhället med särskild tonvikt på organisation, socialisation och social stratifiering avseende ålder, kön, social och kulturell bakgrund inom idrotten,
- problematisera begreppet idrott, dels i relation till uppdrag som lärare i grund- och gymnasieskolan och ledare för barn och ungdomar i olika sammanhang, dels i relation till idrottsvetenskaplig kunskapsbildning,
- skriva akademisk text i enlighet med grundläggande principer för akademiskt skrivande.

**Delkurs 4 - Humanbiologi I**

*Kunskap och förståelse*

- Redogöra för rörelseapparatens anatomi samt att kunna förklara hur denna anatomi möjliggör och begränsar rörelse,
- redogöra för nervsystemets anatomi samt att kunna förklara grunderna för hur nervsystemet styr rörelseapparatens,
- redogöra för cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi samt muskelns energiprocesser hos både barn och vuxna.

*Färdighet och förmåga*

- Redogöra för orsaker, symptom och behandling av de vanligaste skadorna på rörelseapparatens samt tillämpa akut omhändertagande och kunna beskriva rehabiliteringsprocessen,
- ha förmåga att planera undervisning i människokroppens fysiologi, speciellt med betoning på hur kroppen fungerar vid fysisk aktivitet, både för barn och vuxna.

## Innehåll

### Progression

Kursen är den första inom huvudämnet Idrott och hälsa som studenten möter och flera av delkurserna är därför av orienterande och grundläggande karaktär. Kursen ligger till grund för fortsatta studier inom idrott och hälsa samt har en tydlig inriktning mot didaktik.

### Delkurser

Delkurs 1 - Idrottslära grund 1, 7.5 hp

*Module 1 - Basic sport didactics 1, 7.5 credits*

- Grundläggande och sammansatta allsidiga rörelser i skilda rörelsepraktiker
- Friluftsliv, kartkunskap och att orientera sig i olika miljöer
- Teorier om lek och motorik

Delkurs 2 - Idrottslära grund 2, 7.5 hp

*Module 2 - Basic sport didactics 2, 7.5 credits*

- Lek och spel med boll däribland slag- och löpspel
- Rörelse och Dans
- Praktisk musicklära
- BRESS
- Didaktiska teorier och modeller
- Simning och livräddning
- Teorier om lek

Delkurs 3 - Introduktion till idrottsvetenskap med samhälls- och historiska perspektiv, 7.5 hp

*Module 3 - Introduction to sports science with social and historical perspectives, 7.5 credits*

- Idrottsbegreppet och idrottsvetenskaplig kunskap,
- idrottens lärar- och ledaruppdrag,
- den svenska idrottens organisation, struktur och aktörer,
- den svenska idrottsidrottskulturens och ämnet idrott och hälsas framväxt,
- barn- och ungdomsidrottens roll i samhället avseende socialisation och social stratifiering,
- akademiskt skrivande.

Delkurs 4 - Humanbiologi 1, 7.5 hp

*Module 4 - Human biology 1, 7.5 credits*

- rörelseorganens och nervsystemets anatomi och fysiologi,
- cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi,
- hjärt- och lungräddning,
- muskelns energiprocesser,
- tester för utvärdering av konditionen,
- idrottsskador.

## Examination

### Kurskrav

I delkurserna har vissa laborativa moment, seminarier, ledaruppgifter samt redovisningar obligatorisk närvaro vilket framgår av respektive delkurs promemoria. Aktiv närvaro vid undervisning i Bas-HLR.

### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Delkurs 1 - Individuell muntlig examination, 2.5 hp  
*Individual oral examination, 2.5 credits*

Delkurs 3 - Individuellt skriftligt prov, 7.5 hp  
*Individual written test, 7.5 credits*

Delkurs 3 - Obligatoriska undervisningsmoment, 0 hp  
*Mandatory teaching, 0 credits*

Delkurs 4 - Skriftlig examination i anatomi, 3.5 hp  
*Written examination in anatomy, 3.5 credits*

Delkurs 4 - Skriftlig examination i fysiologi, 4 hp  
*Written examination in physiology, 4 credits*

Delkurs 1 - Skriftlig examination, 2 hp  
*Written examination, 2 credits*

Delkurs 1 - Löpande praktiska prov, 3 hp  
*Ongoing practical examinations, 3 credits*

Delkurs 1 - Obligatoriska moment, 0 hp  
*Mandatory teaching, 0 credits*

Delkurs 2 - Löpande praktisk examination, 2 hp  
*Ongoing practical examination, 2 credits*

Delkurs 2 - Praktisk examination, 2 hp  
*Practical examination, 2 credits*

Delkurs 2 - Skriftlig examination, 2 hp  
*Written examination, 2 credits*

Delkurs 2 - Praktiskt prov i simning och livräddning, 1.5 hp  
*Practical test in swimming and life saving skills, 1.5 credits*

Delkurs 2 - Obligatoriska moment, 0 hp  
*Mandatory teaching, 0 credits*

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

## **Betyg**

Som betyg på delkurser och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten har minst tre Väl godkänt samt Godkänt på övriga delkurser. Senast i samband med delkursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutat delkurs.

### **Antal tillfällen för prov och praktik**

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata examinationstillfällen enligt anvisningarna i delkurspromemorian som studenten får i och med delkursstart. Omprovstillfällen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive delkursens slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/delkursen ges vid nästa tillfälle.

För minst godkänt betyg krävs fullgjorda obligatoriska uppgifter och fullgjord obligatorisk närvaro. Dessa anges vid delkursstart liksom en utförlig beskrivning av obligatoriska moment samt examinationsformer. Vid frånvaro från den obligatoriska undervisningen kan undervisande lärare besluta att ge studenten kompletteringsuppgifter istället i de fall möjligheten finns. I särskilda fall, vid exempelvis sjukdom eller skada, kan vissa delar examineras genom särskild uppgift. Varje enskilt fall bedöms i samråd mellan ansvarig lärare och eventuella behandlare. Examinator har möjlighet att besluta om anpassad eller alternativ examination för studenter med dokumenterad funktionsnedsättning.

## **Studentinflytande och kursvärdering**

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Utbildnings- och forskningsnämnden och i programråd.

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## **Undervisningsform**

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och redovisningar. Delar av kursen har karaktären av idrottsligt laborativ verksamhet där aktivt, kroppsligt deltagande från studentens sida är en förutsättning för uppnående av de förväntade studieresultaten. Delar av undervisningen kan genomföras på annan ort vilket kan innebära övernattnig.

## **Övrigt**

Övergångsbestämmelser

Studenter som inte slutfört del eller delar av kurs i Idrott didaktisk inriktning 1 examineras fortsättningsvis i den del eller de delar som innehållsmässigt och lärandemålmässigt motsvarar det studenten saknar

## Litteratur och övriga läromedel

### **Delkurs 1 - Idrottslära grund 1, 7.5 hp**

#### ***Module 1 - Basic sport didactics 1, 7.5 credits***

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Gymnastik och friidrott:

Berg, U. m.fl. (2008). Metodik i redskap 2. uppl. Stockholm: Svenska Gymnastikförbundet, 81s.

Berggren, F., Elbaek, L. (2006). SportsPlanner . Odense: Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics at the University of Southern Denmark, programvara på GIH datorer.

Gymnastikförbundet, 82 s. Sterner, T., Zangerl, R. (2011). Stockholm: Svenska Trampett grundnivå: Lust- och lekbetonad undervisning. Stockholm: GIH, 14 s.

Jensen, M. (2017). Lekteorier. Johanneshov: MTM.

Lidberg, M. (2007). Kombinationsträning: 150 övningar som ger styrka, balans, koordination och kondition för idrottare och motionärer. Lund: Studentlitteratur.

Nyberg, M. & Sterner, T. (2012). Gymnastik som redskap. I: Larsson, H & Meckbach, J. (red.). Idrottsdidaktiska utmaningar. 2:a uppl. Stockholm: Liber.

Nyberg, M. & Tidén, A. (2012). Allsidig rörelsekompetens: ett kroppsligt ABC. I: Larsson, H & Meckbach, J. (red.). Idrottsdidaktiska utmaningar. 2:a uppl. Stockholm: Liber.

Sejer, J. (2019). Idrottsliga grundformer: Löpning, hopp och kast. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Skolverket. (2022). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet.

Skolverket. (2011). Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011.

Stening Furén, B. m.fl. (2007). Stockholm: GIH, 9 s. Metodik och teknik i matta och hopp.

Friluftsliv och att orientera sig.

Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K. (red.) (2018). Friluftslivets pedagogik. Stockholm: Liber AB. (9789147122684)

Börjars, L. (2022). Hitta rätt: en introduktion till karta och kompass. Stockholm: SISU idrottsböcker, 40 s. (9789177270867)

Lundvall, S. (red) (2011). Lärande i friluftsliv: perspektiv och ämnesdidaktiska exempel. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan. (978-91-633-8799-9)

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022. (2022). Stockholm: Skolverket

Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011. (2011). Stockholm: Skolverket. (978-91-38-32594-0)

Naturvårdsverket. (2022). Dialog om arrangemang i naturen (INFO-serien 8890). <https://www.naturvardsverket.se/om-oss/publikationer/8800/978-91-620-8890-3/>

Naturvårdsverket. (2022). Arrangemang i naturen (INFO-serien 8894). <https://www.naturvardsverket.se/om-oss/publikationer/8800/978-91-620-8894-1/>

Svenskt friluftsliv. (2012). Mer friluftsliv fakta om friluftslivets positiva effekter [Broschyr]. <https://svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2012/11/Mer-friluftsliv.pdf>

Wehlin, A. (2015). Orientera i skolan. Stockholm: SISU idrottsböcker, 83 s. (9789187745492)

**Delkurs 2 - Idrottslära grund 2, 7.5 hp**  
**Module 2 - Basic sport didactics 2, 7.5 credits**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:  
Rörelse och dans

Langton, W. T. (2007). Applying Labans Movement Framework in Elementary Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(1), s.17-24.

Lundvall, S. & Meckbach, J. (2012). Tid för dans. I: Larsson, H & Meckbach, J. (red.). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. 2:a uppl. Stockholm: Liber.

Ravn, S. (2005). 2:a uppl. Stockholm: Liber, s. 103-119. Med kroppen som materiale om dans i praxis. universitetsforlag, kap 3, 24 s.

Jensen, M. (2017). *Lekteorier*. Johanneshov: MTM.

Lek och spel med boll

Berggren, F., Elbaek, L. (2006). *SportsPlanner Odense: Syddansk . Odense: Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics at the University of Southern Denmark, programvara på GIH:s datorer*

Bolling, B. (1996). *Bollekar*. Läreriet nr 5. Stockholm: Idrottshögskolan, 20 s.

Bolling, B. (1998). *Bollspelsdidaktik*. Idrotteket nr 4. Stockholm: Idrottshögskolan, 20 s.

Skolverket. (2022). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*.

Skolverket. (2011). *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*.

Teng, G. (2009). *Bollspelens didaktiska nycklar. I: tillnaerminger til laering og utvikling Ballspill over grenser: skandinaviske*, Halling, A., Ronglan, L-T. & Teng, G., red. Oslo: Akilles, s. 49-69.

Wiorek, D. (2009). *Lärares överväganden. I: tillnaerminger til laering og utvikling Ballspill utan grenser: skandinaviske*, Halling, A., Ronglan, L-T. & Teng, G., red. Oslo: Akilles, s. 99-113.

Simning och livräddning

Sjödin, C. (2016). Simläroboken. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 168 s

**Delkurs 3 - Introduktion till idrottsvetenskap med samhälls- och historiska perspektiv, 7.5 hp**

***Module 3 - Introduction to sports science with social and historical perspectives, 7.5 credits***

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Bolling, H. & Yttergren, L. (red.) (2013). 200 av kroppsbildning: Gymnastiska

Centralinstitutet/Gymnastik- och idrottshögskolan 1813-2013 Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan. Valda delar.

Centrum för idrottsforskning (2021). Idrottens Riskzoner - om vägar till trygg och trovärdig idrott. Stockholm: centrum för idrottsforskning, kap 3-6.

Engström, L-M. (2014). Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör. Stockholm: Liber.

Forsberg, C. (2014). Lära dina studenter skriva. Lund: Studentlitteratur, valda delar.

Larsson, H. (2016). Idrott och hälsa: i går, i dag, i morgon. Stockholm: Liber.

Larsson, H. (2021). Idrottsvetenskap läran om idrott. Opublicerat manus. Stockholm: GIH. 16 s.

Ljunggren, J. (2020). Den svenska idrottens historia. (Första upplagan). Stockholm: Natur & Kultur.

Meckbach, J. & Larsson, B.(2014). Lärarprogrammet. I: Lundvall, S., Från kungl. Gymnastiska centralinstitutet till Gymnastik- och idrottshögskolan: En betraktelse av de senaste 25 åren som del av en 200-årig historia. Stockholm: GIH, s. 90-107.

Sandell, K., & Sörlin, S. (red.) (2008). Friluftshistoria - från härdande friluftsliv till ekoturism och miljöpedagogik: Teman i detsvenska friluftslivets historia. Stockholm: Carlssons bokförlag.

SOU2008:59, Föreningsform och tävlingsfostran. Stockholm: Regeringen.

Sjöblom, P., & Faskunger, J. (Red.). (2017). Idrottens samhällsnytta - en sammanfattning. En vetenskaplig översikt av idrottens mervärden för individ och samhälle. FoU-rapport.

2017:1.Stockholm: Riksidrottsförbundet, Idrottens Hus.

Strömquist, S. (2014). Skrivboken: skrivprocess, skrivråd och skrivstrategier. Sjunde uppl. Stockholm: Gleerups, valda delar.

Riksidrottsförbundet. (2019). Idrotten vill. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Åkesson, J. (2014), Idrottens akademisering. Malmö: Malmö Högskola. Valda delar.

**Delkurs 4 - Humanbiologi 1, 7.5 hp**

***Module 4 - Human biology 1, 7.5 credits***

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Kenney, W.L., Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (2022). Physiology of sport and exercise. (Eighth edition.) Champaign, IL: Human Kinetics.



Valbar litteratur och övriga läromedel:

Valbar anatomibok

Bojsen-Møller, Finn. (2000). Rörelseapparatens anatomi.

Feneis, Heinz. (2006). Anatomisk bildordbok. 2007.

Platzer, Werner. (2004). Color atlas and textbook of human anatomy: in 3 volumes. New York: Georg Thieme Verlag.